

# Sådan hjælper du efter voldtægt

En rådgivende folder til fagfolk



CENTER FOR VOLDTÆGTSOFRE

Denne folder henvender sig til fagpersoner, som kan komme i kontakt med voldtægts ofre. Her kan du læse om, hvilke reaktioner ofrene kan udvise og hvordan du, som professionel, bedst kan hjælpe, og hvordan du spotter, at der er brug for hjælp.

Måske er du den første person, som får at vide, hvad der er sket. Eller måske er du en af de fagpersoner, der støtter vedkommende senere i processen. Uanset hvornår du hjælper, kan måden, du hjælper, have stor indflydelse på, hvordan personen kan komme videre i sit liv og lægge overgrebet bag sig.

Kontakt os, hvis du har spørgsmål. Vi kan hjælpe dig med at hjælpe.  
Du finder telefonnumre til alle centre for voldtægts ofre på [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk)

**Tekst og grafisk tilrettelæggelse:**

Projektleder Sara Parding  
Projektmedarbejder Stine Skov-Jensen

Tak til Den A.P. Møllerske støttefond,  
Novo Nordisk Fonden, Trygfonden og Østifterne

Copyright ©  
Center for Voldtægts ofre,  
Akutafdelingen  
Aarhus Universitetshospital  
Indgang J3, plan 2  
palle Juul-Jensens Boulevard 161  
DK-8200 Aarhus N  
1. udgave, 1. oplag 2019  
Tryk: Grafisk Service, Region Midtjylland

ISBN (papir): 978-87-92592-52-1  
ISBN (pdf): 978-87-92592-53-8



**CENTER FOR  
VOLDTÆGTSOFRE**  
**WWW.VOLDTAEGT.DK**

## Hvorfor er det vigtigt at få hjælp efter en voldtægt?

En voldtægt eller et seksuelt overgreb kan være traumatisk oplevelse, og følgerne heraf kan være langvarige. Mange ofre oplever efterreaktioner som angst, depression, søvnbesvær og koncentrationsbesvær. For nogle voldtægtsofre er traumet så stort, at hun/han efterfølgende udvikler PTSD (posttraumatisk belastningsreaktion).

Mange kan have brug for hjælp og støtte for at få det godt igen. Støtte og omsorg fra familie og venner er vigtigt. For mange kan det også være nødvendigt med professionel hjælp f.eks. af en psykolog.

Centrene for voldtægtsofre tilbyder professionel og tværfaglig hjælp, uanset hvor lang tid der er gået siden overgrebet. Vores personale er særligt uddannet til at håndtere de problemstillinger og efterreaktioner, som ofre kan opleve.



Hjælp ofret med at kontakte et center for voldtægtsofre.  
Du finder kontaktoplysninger på [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk)

Op mod 50% af voldtægtsofrene opfylder efter kort tid kriterierne for posttraumatisk belastningsreaktion

## Godt at vide om ofre for voldtægt<sup>1</sup>

Når et menneske bliver udsat for en voldtægt eller en anden traumatisk oplevelse, bliver hjernens forsvarssystem aktiveret. Det sker automatisk og på et splitsekund.



Det kan også ske i situationer, hvor gerningspersonen f.eks. er en ven, og hvor der ikke indgår særlig meget vold.

Menneskets præfrontal cortex (den forreste del af hjernen) er mere udviklet end hos andre pattedyr. Præfrontal cortex bruges blandt andet til logisk/rationel tænkning, til planlægning, se konsekvenser af vores handlinger og til at fokusere med.

Når forsvarssystemet bliver aktiveret frigives b.la. store mængder hormoner. Disse hæmmer aktiviteten i præfrontal cortex. Det betyder, at hjernens funktion skifter fra at kunne tænke logisk eller planlægge til at reagere instinktivt.

### **Kæmp, flygt eller frys!**

Mange har en forestilling om, at man vil gøre modstand eller flygte. Forsvarssystemet tager imidlertid styringen og får kroppen til at reagerer helt automatisk og instinktivt. Nogle vil prøve at flygte, andre vil prøve at kæmpe, og for mange vil reaktionen være, at man oplever at blive helt lammet, og at kroppen så at sige “fryser”.

---

1. De traumerelaterede hjerneprocesser er meget komplekse. I Nærværende folder bliver de overordnet processer beskrevet. Se [www.voldtaegt.dk/fagpersoner/](http://www.voldtaegt.dk/fagpersoner/) for yderligere informationer.

Vi kan ikke selv bestemme, hvordan vi vil reagere i en truende situation, men efterfølgende kan det være svært at håndtere, hvis man ikke har handlet som man forventede i situationen, og mange bebrejder sig selv herfor.

### **Folk reagerer forskelligt efter et overgreb**

De fleste forestiller sig, at man efter et overgreb vil reagere ved at blive meget ked af det, vred eller gå i en form for choktilstand. Dette forekommer også ofte, men lige så normalt er det f.eks., at ofret virker ganske uberørt af situationen eller kan udtrykke positive følelser og endda smile, når de skal fortælle om overgrebet.

En af grundene til, at ofre kan reagere anderledes, end man forventer, er pga. den store mængde hormoner, forsvarssystemet får frigivet ud i kroppen. Disse hormoner skal hjælpe os med at overleve ved f.eks. at give ekstra energi eller dæmpe smerte. De kan dog også påvirke vores adfærd i flere dage efter den traumatiske hændelse.

- Ved traumatiske oplevelser
- som f.eks. voldtægt bliver der
- b.la. frigivet store mængder af
- hormonerne adrenalin,
- kortisol, oxytocin og opiater

### **Ofrene har svært ved at huske**

Hjernens forsvarssystem påvirker også hukommelsen. Forsvarssystemet afgør, hvad vi fokuserer på i en traumatisk situation. Samtidig bliver vores opmærksomhed inkrænket. Det er kun det, der har været i fokus, vi efterfølgende kan huske.

De processer, hjernens forsvarssystem sætter i gang, påvirker også måden hukommelsen bliver lagret på. Normalt er vi gode til at samle sanseindtryk til minder, men en traumatisk oplevelse

besværliggør bearbejdelsen af minder. Det betyder, at sanseindtrykkene ikke bliver sorteret og lagret som de plejer, men i stedet for bliver erindret som isolerede dele. Dermed kan dele af overgrebshistorien være svær, måske endda umulig at genkalde sig.

Det er altså helt forventeligt, at ofret ikke kan huske f.eks. tid, sted eller rækkefølgen i det, der er sket. Er ofret påvirket af alkohol under overgrebet, vil dette svække hukommelsen yderligere.

Måden ofret fortæller om overgrebet på er ofte usammenhængende. Det kan derfor være svært både for ofret og for den, der lytter, at forstå, hvordan det hele hænger sammen.

Der er i disse situationer en stor fare for, at omverdenen drager tvivl om ofrets oplevelse, og derfor ikke vurderer overgrebet som særligt alvorligt. Dermed bliver ofret efterladt med en oplevelse af ikke at blive troet på. Dette kan være med til at forvære traumet.



Hjælp ved at fortælle at:

- vi ikke selv bestemmer, hvordan vi reagerer under og efter et overgreb
- der er mange måder at reagere på, og at ofrets reaktioner var helt naturlige
- det er helt normalt ikke at huske overgrebet på samme måde, som man husker andre begivenheder.

## Uberettiget skyldfølelse

Selv om voldtægtsoffret aldrig selv bærer skylden for overgrebet, kan mange ofre alligevel føle, at de på en eller anden måde selv var skyld i det, der skete. Dette er en normal traumereaktion.

Da mange ofre allerede kæmper med følelser af egen skyld, kan de opleve det som meget voldsomt, hvis der bliver sat spørgsmålstegn ved deres adfærd før, under eller efter overgrebet. Ofret kan opleve det som bebrejdelser, selv om det ikke er ment på den måde. Ofret kan også have oplevelsen af ikke at blive taget alvorligt og være ladt alene.

### Omverdenens reaktioner er afgørende

Hvordan personer omkring et offer reagerer på det, vedkommende fortæller, har stor betydning for ofret og dennes videre forløb mod bedring.



Hjælp ved at:

- Være tydeligt støttende i ord, adfærd og handling
- Fortæl ofret, at overgrebet ikke var hendes/hans skyld
- Signalér, at du tror på det, som ofret fortæller.

Signalér klart:  
”Det er ikke din  
skyld. Jeg tror dig”

## Hvordan taler jeg med en person, der har været udsat for en voldtægt eller et seksuelt overgreb?

- Udtryk empati, forståelse og vær rolig.
- Tag altid vedkommende alvorligt og lyt uden at afbryde.
- Indled med at spørge, hvad du kan hjælpe med og understreg, at ofret ikke behøver fortælle i detaljer, hvad der er sket.
- Spørg eventuelt ind til konsekvenserne af det, der er sket (kan de sove, spise, passe skole, uddannelse, arbejde, familie, venner mv.)
- Vis at du tror på det, ofret fortæller - også hvis du kan være i tvivl om, hvad der er sket.
- Undgå at sætte spørgsmålstejn ved den adfærd og de reaktioner, personen har haft før, under og efter overgrebet.
- Accepter hvis historien ikke hænger sammen, og vis at du kan holde ud at høre den.
- Respekter ofrets grænser for, hvad hun/han har lyst til at fortælle.
- Respekter ofrets beslutning om, hvordan hun/han vil håndtere det, eller hvem det skal fortælles til.
- Opfordr ofret til at kontakte Center for Voldtægtsofre eller hjælp med at gøre det, hvis hun/han ønsker det.
- Være opmærksom på skærpet underretningspligt, hvis du taler med ofre under 18 år.

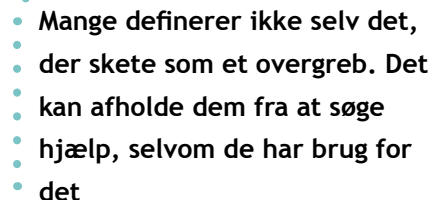


## Hvordan spotter man, at der er brug for hjælp?

Mange voldtægtsofre fortæller ikke andre om overgrebet. Det kan derfor være rigtig svært at vide, om en person har været udsat for voldtægt eller seksuelt overgreb. Der er imidlertid en række tegn på, at der kan være noget galt. Vær dog opmærksom på, at tegnene også kan skyldes andre problemer, som påvirker personens adfærd og personlighed.

### Tegn på noget er galt:

- Indesluttethed, vrede og/eller voldsomme humørsvingninger
- Afvisning af venner og social isolation
- (Øget) alkohol- eller stofmisbrug
- Øget fravær i skolen
- Selvskadende adfærd og selvmordstanker
- Ændringer i vedkommendes seksuelle adfærd (fx. mere udfarende eller opsøgende i sin seksualitet, opsøgende over for dårlige relationer)
- Søvnproblemer eller mareridt
- Klage over kropslige gener (gynækologiske gener, mavepine, hovedpine, kvalme mv.)
- Øget vagtsomhed og tendens til at blive forskrækket ved pludselige lyde eller bevægelser
- Undgåelse; undgår bestemte steder, personer eller relationer (f.eks. mænd, mørke, at færdes ude mv.)
- Oplevelse af flashbacks og/eller påtrængende erindringer relateret til overgrebet



Mange definerer ikke selv det, der skete som et overgreb. Det kan afholde dem fra at søge hjælp, selvom de har brug for det

## Når ofret søger hjælp for andre ting

En del voldtægtsofre søger ikke hjælp ved Center for Voldtægtsofre eller ved en psykolog, selv om de oplever psykiske reaktioner efter overgrebet. I stedet opsøger de andre fagpersoner omkring andre problematikker (f.eks. en læge omkring fysiske symptomer eller stress, eller en gynækolog omkring problemer med underlivet eller seksuelle vanskeligheder).

Når det er en voldtægt eller et seksuelt overgreb, der ligger til grund for disse problemer, kan der være behov for psykologhjælp i forhold til at bearbejde overgrebet. Det kan dog tage tid for et offer, at blive klar til at bearbejde overgrebet, men det er vigtigt at ofret kender til den hjælp, de er berettigede til.

Hjælp ved at formidle viden om og/eller kontakt til Center for Voldtægtsofre.

### Hvordan spørger jeg, hvis jeg har mistanke om, at der er sket et overgreb?

- Du kan f.eks. sige: ”Nogle gange kan man få det skidt i en længere periode, hvis man har oplevet noget rigtig ubehageligt. Har du oplevet noget, der var rigtig ubehageligt?”
- Tal eventuelt med personen omkring vedkommendes relation til det modsatte køn, kærester, sexliv osv. og kom ind på emnet denne vej.
- Hvis kontakten med personen er god, kan der spørges mere direkte til, om personen har været udsat for grænseoverskridende hændelser eller overgreb.

## Hjælp i den akutte fase

Hvis ofret henvender sig inden for en uge efter overgrebet kan man evt. finde spor efter gerningspersonen på ofrets krop og tøj. Derfor tilbyder CfV en retslægelig sporsikringsundersøgelse de første 7 døgn efter overgrebet.

CfV kan hjælpe med at kontakte politiet, hvis ofret ønsker at anmelde overgrebet.

Ved sporsikringsundersøgelsen er det en læge, der undersøger ofret for at finde spor. De spor, man finder, vil måske kunne bruges til at identificere gerningspersonen i en eventuel politiefterforskning og retssag. Jo før ofret henvender sig jo flere spor vil der være at finde.

Ligeledes vil spor sløres ved fx. badning, toiletbesøg, tandbørstning, vask af tøj samt rengøring og oprydning af gerningssted. Det er dog vigtigt at gennemføre en sporsikringsundersøgelse selvom ofret har gjort det fornævnte.

Lægen kigger desuden på, om der er fysiske skader, og om der er noget, der kræver behandling. Lægen tester samtidig for forskellige kønssygdomme og graviditet, hvis det er relevant.

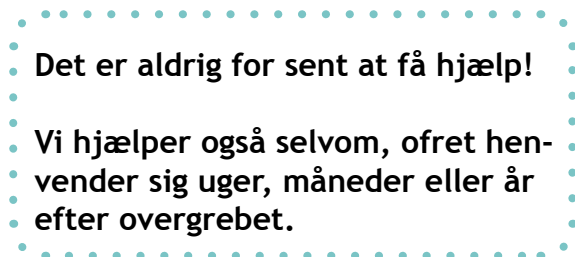
## Hjælp til senhenvendere

Henvender et voldtægtsoffer sig til dig mere end 7 døgn efter overgrebet, vil der normalt ikke være brug for en retslægelig undersøgelse og sporsikring. De fleste spor vil nemlig være forsvundet. I stedet vil ofret blive tilbudt psykosocial opfølgning i et af vores centre.

CfV hjælper gerne med at formidle kontakten til politiet hvis ofret ønsker at anmelde voldtægten. Man behøver ikke at anmelde overgrebet til politiet for, at få hjælp hos os.

Kontakt det nærmeste center.

*Du finder os på [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk)*



•  
• **Det er aldrig for sent at få hjælp!** •  
•  
• **Vi hjælper også selvom, ofret hen-** •  
• **vender sig uger, måneder eller år** •  
• **efter overgrebet.** •  
• • • • • • • • • • • • • • • • • •

## Seksuelt overgreb i barndommen

Voksne, der henvender sig om seksuelle overgreb begået i barndommen henviser vi til CSM centerne, der er specialister i b.la. incest.

*Find det nærmeste center på [www.csm-danmark.dk](http://www.csm-danmark.dk)*

## Underretningspligt

Fagpersoner, der i deres arbejde møder børn og unge under 18 år, har skærpet underretningspligt, hvis de får mistanke om et seksuelt overgreb.

Selve underretningspligten er personlig og indtræder straks, når man som fagperson får kendskab til eller har grund til at tro, at et barn eller en ung har været udsat for vold eller andre overgreb. Dette jf. Servicelovens § 153. stk.1 nr. 4.

Som fagperson skal man derfor ikke afvente, om man selv kan løse problemet, men lade kommunen vurdere, hvordan man bedst kan hjælpe og støtte barnet eller den unge. Underretningspligten i Servicelovens § 153 påhviler alle offentligt ansatte og andre med offentlige hverv.

Underretningspligten har forrang for andre regler. Servicelovens regler om underretning vil derfor altid gå forud for regler om tavshedspligt.

## Hvordan du hjælper - opsummering.

Signalér klart: Det er ikke din skyld

Stil ikke spørgsmålstegn ved personens adfærd før, under og efter overgrebet

Husk at der kan være brug for professionel hjælp og hjælp med at formidle kontakten

Kontakt CfV, hvis du er i tvivl om, hvad du kan gøre for at hjælpe

Voldtægts ofre reagerer forskelligt. Vid at alle reaktioner er lige naturlige

Vis at du tror på det, ofret fortæller

Husk din underretningspligt, hvis personen er under 18 år

## På Center for Voldtægtsofre er der gode muligheder for hjælp

På Center for Voldtægtsofre hjælper vi personer over 12 år, der har været udsat for enkeltstående voldtægt, voldtægtsforsøg eller andre former for seksuelle overgreb. Tilbudet er gratis, og gælder uanset hvor længe siden overgrebet er sket.

### Hvis overgrebet lige er sket:

- Kontakt centret hurtigst muligt.
- Bed vedkommende komme til undersøgelse på centret.
- Der kan foretages sporsikring op til 7 dage efter overgrebet.
- Bed vedkommende om muligt, at undlade at tage bad, gå på toilettet, skifte tøj, børste tænder og drikke.

### Vi tilbyder:

- Lægeundersøgelse og sporsikring inden for de første 7 dage efter overgrebet
- Samtaler med en psykolog eller socialrådgiver
- Støttende samtaler til pårørende

**Alle tilbudene er gratis**

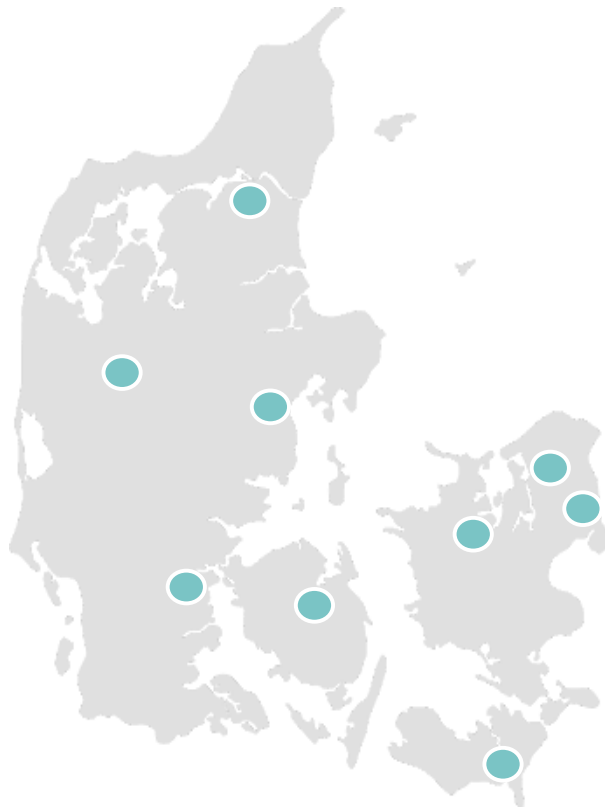
**MAN BEHØVER IKKE  
ANMELDE OVERGREBET**

**DET ER GRATIS AT  
FÅ HJÆLP HOS OS**

**DET ER ALDRIG FOR  
SENT AT FÅ HJÆLP**

## I tvivl om, hvordan du hjælper bedst?

Kontakt Center for Voldtægtsofre for råd og vejledning. Der er centre på hospitaler i hver region. Find det center, der er tættest på dig på [www.voldtaegt.dk](http://www.voldtaegt.dk).



ISBN (papir): 978-87-92592-52-1

ISBN (pdf): 978-87-92592-53-8



**CENTER FOR  
VOLDTÆGT-SOFRE**

[WWW.VOLDTAEGT.DK](http://WWW.VOLDTAEGT.DK)